consejos para padres



¿Tiene un peso saludable?

Saber su índice de masa corporal (IMC) y la medida de su cintura le puede ayudar a mantener un peso saludable



Es muy importante que mantenga un peso saludable. El índice de masa corporal (IMC) y la medida de su cintura le pueden ayudar a saber si tiene un peso saludable, o si necesita realizar algunos cambios para lograr tener un peso saludable. Esta hoja explica cómo calcular su IMC y qué puede hacer para lograr tener un peso saludable.

Índice de masa corporal (IMC)

El IMC es una medida que compara su peso con su estatura.

Para medir el IMC de los niños, además del peso y la estatura, se toma en cuenta la edad y el sexo del niño. Para saber el IMC de su hijo – y aprender qué significa – use la calculadora de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) en http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/ (en inglés).

Los adultos pueden usar la tabla en la siguiente página para calcular su IMC.

Para los adultos, ¿qué significa su IMC?

- Un IMC de 19 a 24 significa que tiene un peso saludable. Propóngase mantenerse en ese peso.
- Un IMC de 25 a 29 significa que tiene sobrepeso. Evite aumentar de peso. Es posible que necesite bajar de peso. Hable con su médico.
- Un IMC de 30 o más significa que es obeso. Probablemente necesite perder peso. Baje de peso poco a poco, aproximadamente de 1 a 2 libras por semana. Hable con su médico para saber cuáles son las formas más adecuadas para bajar de peso.

Escriba su IMC aquí: ______________________________

Medida de la cintura

La medida de la cintura es otra forma de saber si tiene un peso saludable. Al medirse la cintura, usted sabrá cuánta grasa tiene alrededor de ella. Cuanto más abdomen tenga, mayor será su riesgo de tener enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 (niveles altos de azúcar en la sangre) u otras enfermedades.

Cómo medir su cintura

- Póngase una cinta métrica alrededor de su abdomen, justo arriba de las caderas. Asegúrese de medirse la cintura sin prendas de vestir que puedan alterar la medida.
- Asegúrese de que la cinta esté ajustada, pero sin que presione sobre su piel.
- Asegúrese de que la cinta esté totalmente nivelada alrededor de su abdomen.
- Respire de forma normal y mida su cintura.

Para los adultos, ¿qué significa la medida de su cintura?

Para los hombres: Si su cintura mide más de 40 pulgadas significa que corre un mayor riesgo de tener enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 (niveles altos de azúcar en la sangre) u otras enfermedades.

Para las mujeres: Si su cintura mide más de 35 pulgadas significa que corre un mayor riesgo de tener enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 (niveles altos de azúcar en la sangre) u otras enfermedades. Escriba cuánto mide su cintura aquí: ______________________

Para adultos – Encuentre su IMC en la tabla de abajo

- Encuentre su estatura en el lado izquierdo de la tabla.
- Siga esa fila hacia la derecha hasta que llegue a su peso. Si su peso está entre dos números, escoja el número más pequeño.
- Encuentre su IMC siguiendo la columna de su peso hacia abajo.

Índice de masa corporal (IMC)

Paso 1:

Encuentre su estatura en la columna de la izquierda.



Paso 2:

Siga esa fila hacia el lado derecho hasta encontrar su peso.

Paso 3:

Su IMC está al final de la columna bajo su peso.

Estatura	Peso (en libras)																
4′ 10″	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4′ 11″	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5′ 0″	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5′ 1″	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5′ 2″	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5′ 3″	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5′ 4″	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5′ 5″	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5′ 6″	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5′ 7″	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5′ 8″	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5′ 9″	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5′ 10″	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5′ 11″	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6′ 0″	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6′ 1″	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6′ 2″	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6′ 3″	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
6′ 4″	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287
IMC	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
	Peso saludable						Sobrepeso					Obesidad					

¡Podemos!® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). ***¡Podemos!*** ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol o llame al 1-866-359-3226.

